

Wii Fit™

Introducción







www.wii.com
www.touchgenerations.com

1. Bienvenido a Wii Fit



¿Te gustaría que tu familia y tú pudierais hacer ejercicio de una manera divertida, accesible y dinámica?

Wii Fit para Wii es una herramienta original, innovadora y divertida para que tú y tu familia podáis manteneros en forma en la comodidad de vuestro hogar, mediante sencillos ejercicios diarios.

Wii Fit incluye la Wii Balance Board, un accesorio desarrollado específicamente para la consola Wii, que es capaz de medir el peso y el equilibrio del usuario mediante unos sensores de presión, lo que permite que sea el propio movimiento de tu cuerpo el que controle el juego. Además, gracias a estas mediciones, cada usuario puede marcarse sus objetivos personales de entrenamiento para gestionar de manera efectiva su IMC (Índice de Masa Corporal).

Con la ayuda del entrenador en pantalla que te guía en cada sección y ejercicio, ¡ponerse en forma nunca había sido tan fácil!

Wii Fit incluye más de 40 actividades diferentes, entre ellas programas de entrenamiento y divertidos juegos para mejorar tu equilibrio y ayudarte a tonificar tus músculos a través de ejercicios de aeróbic, tonificación, yoga y equilibrio. Así, cada usuario puede pasarlo bien mientras intenta mejorar su forma física.



El primer paso hacia un estilo de vida más saludable

1. Conoce tu estado físico

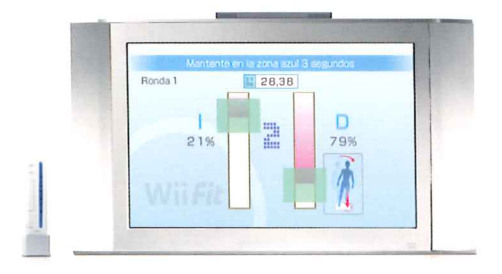
Cuando decides que ha llegado la hora de ponerte en forma y tener un estilo de vida más saludable, el primer paso consiste en conocer mejor tu estado físico actual.

Con el fin de ayudarte a dar los primeros pasos para mejorar tu estado físico y una mejor comprensión de tu propio cuerpo, Wii Fit utiliza la innovadora Wii Balance Board para ofrecerte una visión general de tu estado físico. Tras introducir tu altura y tu edad, la tabla mide tu peso y determina tu Índice de Masa Corporal (IMC)*.











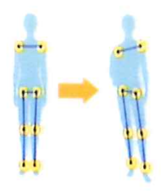


Después, Wii Fit analiza tu centro de gravedad y te pide que realices un ejercicio de habilidad atlética para medir tu sentido del equilibrio. La combinación de todas tus puntuaciones resulta en tu Edad Wii Fit (una medida propia del juego Wii Fit que oscila entre 2 y 99).





La teoría...



La teoría detrás de Wii Fit se basa en que un equilibrio corporal malo puede llevar a una mala postura que, a su vez, puede tener efectos negativos en el cuerpo. Usar Wii Fit de manera regular puede ayudarte a mejorar tu equilibrio y tonificar tus músculos.

¿Qué es el equilibrio y por qué es importante?

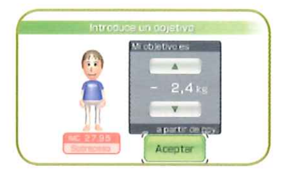
El equilibrio hace uso de todos los sentidos del cuerpo. Los sentidos envían mensajes al cerebro acerca de cómo te estás moviendo. El cerebro combina la información que recibe y la envía en forma de mensajes a tus músculos, que controlan tus movimientos y reaccionan para mantener tu equilibrio.

Este complejo sistema necesita mucha "práctica" regular. De pequeños, desarrollamos un buen equilibrio practicando actividades como caminar junto a la pared, saltar, girar sobre uno mismo o trepar. Este tipo de actividades deberían mantenerse a medida que nos hacemos mayores y sin importar la edad que tengamos.



Entrenar los músculos principales que controlan tu equilibrio puede ayudarte a corregir tu postura y mejorar tu centro de gravedad. Esto, a su vez, mejora el control de tus movimientos cuando cambias de posición y puede ser beneficioso para tu salud y bienestar en general.

Una vez tienes una visión general de tu físico, puedes marcarte objetivos de mejora. Ya sea para perder peso, ganar masa muscular o, simplemente, relajarte, Wii Fit te puede ayudar a alcanzar la forma física que deseas de una manera agradable, así como a combatir los efectos derivados de una mala postura, ya que entrena tu sentido del equilibrio a la vez que realizas los ejercicios.



2. Entrénate

Wii Fit incluye más de 40 ejercicios diferentes, repartidos en cuatro áreas de entrenamiento. Quema calorías con los ejercicios aeróbicos, mejora tu equilibrio y postura con los juegos de equilibrio, gana masa muscular con los ejercicios de tonificación o aprende a estirar tus músculos y a relajarte con las poses de yoga.



Más de 40 actividades de entrenamiento repartidas en cuatro categorías diferentes



*El índice de Mada Corporal (IMC) es un indicador del peso de una persona en relación con su estatura. IMC = peso : altura².

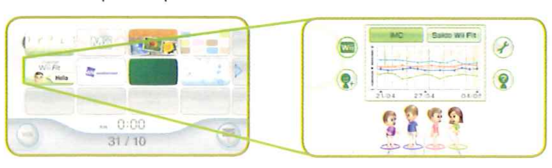
Para garantizar que realizas un ejercicio completo y seguro, Wii Fit ofrece en todo momento una ayuda en pantalla que te guía a través de los distintos juegos y ejercicios y te explica qué tienes que hacer en cada caso. Durante las actividades de Yoga y Tonificación, moverás tu cuerpo siguiendo los movimientos del entrenador que aparece en pantalla. Puedes usar el mando de Wii para cambiar el punto de vista y variar la posición del entrenador, pudiendo así ver la demostración de lado, de frente o por detrás.



Como jugador, puedes elegir entre un instructor hombre o mujer. Con su voz, el entrenador te guía a la hora de realizar los ejercicios, pero también te hace una demostración y realiza los ejercicios contigo, garantizando una completa comprensión de cada movimiento y permitiéndote realizar un entrenamiento óptimo y aprovechar los beneficios del programa.

3. ¡Sigue tu evolución!

Una de las motivaciones clave para disfrutar del ejercicio es poder ver tu evolución. Wii Fit y el Canal Wii Fit que acompaña al juego permiten que hasta ocho usuarios cuenten con su propio cuadro de evolución, que les permite seguir sus resultados y mejoras y registrar los ejercicios que realizan cada día. El cuadro de evolución de cada usuario es único, ya que está basado en su programa de ejercicios, y se accede a él seleccionando "gráficos" en el menú principal.





Además de mantenerte motivado mediante el seguimiento de tus resultados y tu desarrollo y permitiéndote compararlos con otros usuarios, Wii Fit tiene en cuenta cualquier ejercicio que practiques fuera de la Wii Balance Board, garantizando así que siempre tengas una visión precisa del conjunto de los resultados de tus entrenamientos. Y cuando las mejoras comiencen a notarse, no solo las verás representadas en un gráfico, ¡también verás cómo varía la cintura de tu Mii!

Y si la competitividad no es lo tuyo, puedes mantener tus resultados en secreto usando una contraseña.





Wii

POWER

Equilibrio

Los ejercicios de Equilibrio de Wii Fit son juegos que permiten desarrollar el control del equilibrio del cuerpo. Incluyen:



Cabeceos



Eslalon de Ski



Salto de Ski



Plataformas



La cuerda floja



Río abajo



Pesca bajo cero



Eslalon de Snowboard



Zazen



*En total, hay nueve tipos de ejercicios de Equilibrio disponibles.



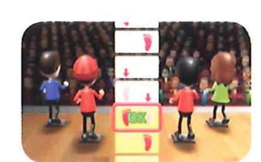


Aeróbic

Las actividades aeróbicas en Wii Fit son ejercicios que te ayudan a quemar grasa y a aumentar tu resistencia. Incluyen:



Hula Hoop™



Steps



Boxeo rítmico



Step-dance



Footing



Steps +



Súper Hula Hoop™



Footing a dos



Footing +



*En total, hay nueve tipos de ejercicios de Aeróbic disponibles.



Tonificación

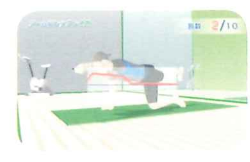
Los ejercicios de Tonificación en Wii Fit te ayudan a quemar grasa y a tonificar los músculos. Incluyen:



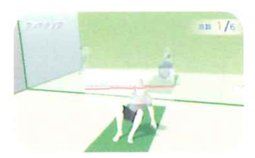
Balancín sobre una pierna



Péndulo lateral



Extensión lateral



Arriba y abajo



Reto de flexiones



Reto de la navaja



La navaja



Press francés



Reto de la tabla



Torsiones de tronco y cintura



Remo vertical



Péndulo frontal



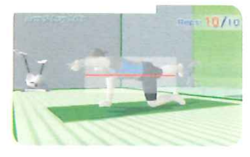




Zancada frontal



Flexiones y torsiones



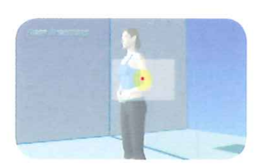
La tabla

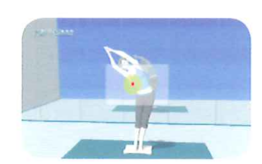
*En total, hay 15 tipos de ejercicios de Tonificación disponibles.



Yoga

Yoga en Wii Fit consiste en ejercicios que pueden tonificar el cuerpo, contribuir a mejorar la postura y facilitar la relajación. Incluyen:

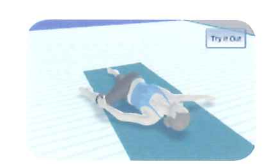

Respiración profunda


La media luna


El rey de la danza

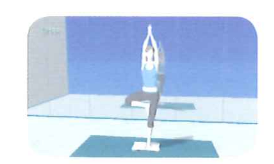

La cobra

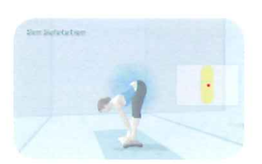

El puente


La torsión de gato

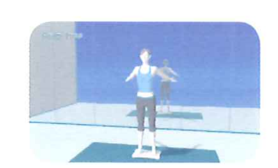

La vela


El guerrero


El árbol


El saludo al sol


Rodilla alzada


La palma







La silla



El triángulo



El perro mira hacia abajo

*En total, hay 15 poses de Yoga disponibles.



¿Qué es la Wii Balance Board?

La Wii Balance Board es una nueva forma de controlar los juegos que tendrá un gran impacto en aquellos que lo utilicen. Es innovador, emocionante y, por encima de todo, divertido y sencillo de manejar por cualquier persona.

La Wii Balance Board se incluye con cada unidad de Wii Fit. Es un tablero de equilibrio inalámbrico que se coloca en el suelo para que el usuario se suba encima, enfrente del televisor. Mide el peso y los cambios de equilibrio en cualquier dirección, de lado a lado y de frente hacia detrás.

Al colocarse de pie sobre la Wii Balance Board durante las actividades, el jugador cuenta con un control absoluto de los ejercicios mostrados en pantalla para seguir las instrucciones y hacer los movimientos correctos.

La Wii Balance Board es una tabla sensible a la presión y mide el centro de gravedad del usuario, la distribución de su peso y su equilibrio. La medición del equilibrio y del centro de gravedad sirve para evaluar cómo realiza el usuario los juegos y ejercicios en el programa, así como para calcular su IMC y su Edad Wii Fit.



La Wii Balance Board es un accesorio inalámbrico de la consola Wii que funciona con pilas. Para un uso óptimo y seguro, la Wii Balance Board debe colocarse sobre una superficie dura, lisa y antideslizante y nunca en una superficie en la que pueda moverse ni sobre alfombras gruesas, pues podría alterar el buen funcionamiento de los sensores de presión. Para evitar accidentes, la Wii Balance Board no debe usarse con calcetines que puedan hacer que el usuario resbale, sino que debe usarse descalzo.





Usando la Wii...

El mando de Wii y nunchaco

Usa el mando de Wii para seleccionar y controlar los menús. Sólo hay unos pocos ejercicios que requieren que utilices el mando de Wii. En el Footing, por ejemplo, debes meterte el mando en el bolsillo para que mida la velocidad e intensidad de tu carrera, y en el Aeróbic utilizas el nunchaco para boxear.

En los ejercicios en los que el mando de Wii no es necesario, deberás colocarlo a una distancia segura, lejos de la Wii Balance Board para evitar pisarlo o tropezar con él.

Touch! Generations

Wii Fit

=

Wii

Wii Fit

+

Peso máximo limitado a 150 kg



Wii Fit y la Wii Balance Board funcionan conjuntamente con la consola Wii (se vende por separado).